

# SU Salud

Salud Pública - Departamento de Servicios de Salud - Condado de Los Angeles

Vol. IV; Número 1; Otoño 2001

## ¡Que no lo agarre la gripe esta temporada!

En el condado de Los Ángeles la estación de la gripe generalmente comienza en diciembre y dura hasta marzo. Personas mayores de edad e individuos con alto riesgo de salud deberían recibir la vacuna contra la gripe ya que sino tendrán graves complicaciones. Durante la estación de la gripe, un promedio de 114.000 personas son hospitalizadas con complicaciones médicas causadas por la gripe de las cuales un promedio de casi 20.000 personas mueren.

### ¿QUÉ ES LA GRIPE?

Gripe es el término común para referirse a la enfermedad causada por el virus Influenza, que infecta la zona respiratoria (nariz, garganta y pulmones.) El virus se contagia generalmente de una persona enferma a otra al toser o estornudar. Los síntomas incluyen fiebre, tos seca, dolor en la garganta, nariz congestionada, dolor de cabeza, dolores musculares y fatiga extrema. La gripe puede desarrollar complicaciones peligrosas de salud y poner en riesgo la vida de las personas que la sufren. Los niños experimentan a veces enfermedades gastrointestinales como náusea,

vómitos, diarrea, pero estos síntomas no son comunes en adultos.

### ¿CÓMO SE PUEDE EVITAR LA GRIPE?

La vacuna contra la gripe es la mejor manera de prevenir el contagio. La vacuna debe darse una vez por año ya que las características del virus cambian frecuentemente. Ancianos e individuos de alto riesgo deberían vacunarse entre octubre y noviembre mientras que el resto de las personas pueden comenzar



Continúa en página 2

## Sea astuto en la noche de Halloween



Con las celebraciones de Halloween o Noche de Brujas a la vuelta de la esquina, el Departamento de Salud del condado de Los Angeles quiere asegurarse que los padres estén informados y preparados para el día de tal fiesta. (Y no nos estamos refiriendo al surtido de dulces y caramelos.) Según el Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC),

niños (entre 5 y15 años de edad) mueren en las calles la noche de Halloween más que en cualquier otra noche. El CDC advierte a padres y madres que la principal causa de las heridas en la noche de Halloween son las caídas.

### Para obtener más información:



- **Centro Nacional para Niños Desaparecidos y Explotados**  
[www.missingkids.com/html/halloween.html](http://www.missingkids.com/html/halloween.html)
- **SafeUSA, Centro para el Control y Prevención del Enfermedades**  
[www.cdc.gov/safeusa/halloween.htm](http://www.cdc.gov/safeusa/halloween.htm)

### **El Centro Nacional para Niños Desaparecidos y Explotados (NCMEC) tiene algunas sugerencias para mantener a salvo a sus niños en la noche de Halloween:**

1. En vez de salir de "truco o regalo" (trick or treat), organice una fiesta en su casa o acuda a un evento comunitario con tal de no sacar a los niños a la calle.
2. Asegúrese de que un adulto acompañe a los niños más pequeños; adolescentes deberían ir acompañados.
3. Los adultos deberían de acompañar a los niños hasta la puerta de cada casa.
4. Los niños deben ser advertidos de no entrar a ninguna casa ni auto sin la autorización de sus padres.
5. Asegúrese de que los niños vistan ropa que refleje la luz o que lleven algo brillante.
6. Para aquellos niños que usen máscaras, asegúrese de que puedan ver y respirar adecuadamente.
7. Los niños nunca deben acercarse a una casa que esté a oscuras o mal iluminada.
8. Los niños deberían saber que está bien si gritan y hacen una escena en caso de que alguien los quiera agarrar u obligar a ir con ellos.
9. Los padres deberían inspeccionar todos los dulces ANTES de que el niño los coma y deben tirar cualquiera que parezca abierta o alterada.

## prevención de gripe: continúa desde página 1



a vacunarse a partir de noviembre. Las vacunas contra la gripe prevendrán la infección en 70-90% de personas sanas menores de 65 años de edad. Aunque para las personas mayores de 65 años, las vacunas contra la gripe no sean tan eficaces, si lo serán para evitar complicaciones y la muerte.

### ¿QUIÉNES NECESITAN LA VACUNA CONTRA LA GRIPE?

Es de absoluta importancia que las personas mayores de 65 años, residentes de casas de salud o clínicas de atención al enfermo crónico, personas con enfermedades pulmonares como el asma y con enfermedades del corazón o de riñones, personas diabéticas o anémicas y personas con un sistema inmune frágil reciban la vacuna contra la gripe. Niños y adolescentes que han estado en terapia de aspirina a largo

plazo, así como mujeres en el segundo o tercer trimestre de embarazo deberían vacunarse. Trabajadores de la salud o personas que cuidan enfermos también, ya que ellos se exponen a un alto riesgo de contagio.

**Hable con su doctor para ver cuando podrá vacunarse. Las vacunas contra la gripe están también disponibles para personas mayores de 60 años y personas de alto riesgo de cualquier edad en numerosas clínicas del condado y durante el otoño. Para más información sobre estas clínicas llame al 1-800-427-8700 o visite el sitio: [www.lapublichealth.org](http://www.lapublichealth.org)**

## PUNTOS A SABER SOBRE LA GRIPE:

1. Usted puede contagiar la gripe hasta 5 días después de que ha comenzado a sentirse enfermo. Los niños pueden ser contagiosos por un período más largo. **POR FAVOR** tome esos días libres y trate de no ir a trabajar o tener actividades sociales para evitar contagiar a otros.
2. **NUNCA** le dé aspirina a un niño o adolescente que revele síntomas de gripe. La aspirina puede causar una enfermedad fatal poco común llamada Reye Síndrome.
3. Hay medicinas que usted puede tomar para curarse la gripe. Pregúntele a su doctor cuáles son las más convenientes para usted.
4. Ancianos y personas en riesgo de complicaciones por la gripe deben inmunizarse entre octubre y noviembre. De todos modos, si por alguna razón no pueden vacunarse en este período, igualmente deberían hacerlo en diciembre o enero siempre y cuando haya vacunas disponibles. Tomará dos semanas una vez vacunado para que la persona desarrolle anticuerpos.
5. Personas que viven con ancianos o con personas de alto riesgo, así como personas de 50 a 65 años de edad que gocen de buena salud, o aquellos que quieren evitar enfermarse, deberán vacunarse a partir de noviembre.

**Para más información sobre como recibir la vacuna contra la gripe cubiertas por Medicare llame gratis al 1-800-638-6833 o visite el sitio del Internet de Medicare en: [www.medicare.gov](http://www.medicare.gov) Para obtener más información sobre la gripe o las recomendaciones del Centro de Control de Epidemias para vacunarse contra la gripe, llame al 1-800-232-2522 en inglés o 1-800-232-0233 en español. O visite el sitio del Internet en: [www.cdc.gov/nip](http://www.cdc.gov/nip).**

# Diez consejos para su pavo de Thanksgiving



El día de Acción de Gracias o Thanksgiving significa pasar el día con la familia y los amigos y celebrar con montones de comida. Desgraciadamente, los alimentos en tales reuniones acostumbran a estar afuera por un buen rato antes de ser consumidos, lo cual lleva a veces a su contaminación y puede causar enfermedades. El Ministerio de Agricultura de los EE.UU. (USDA) ofrece varias ideas para mantener a sus huéspedes sanos durante los días festivos.

### Comience en el supermercado.

- ☞ **Consejo # 1:** Elija su pavo a lo último. Las compras de comestibles para los días festivos toman a menudo mucho tiempo. ¡No permita que su pavo se eche a perder antes de que usted lo cocine!
- ☞ **Consejo # 2:** El USDA recomienda enérgicamente el no comprar el pavo pre-rellenado. El relleno puede evitar que la carne se cocine completamente. Cocine relleno, adobo y pavo por separado.
- ☞ **Consejo # 3:** Si el viaje de la tienda de comestibles a su hogar es de más de una hora, guarde sus compras en una hielera durante el viaje.

### ¡Empecemos a cocinar!

- ☞ **Consejo # 4:** Guarde el pavo en el refrigerador o congelador cuanto antes. Recuerde envolver su pavo en una bolsa de plástico dentro de una cacerola para evitar que goteé en otros alimentos.
- ☞ **Consejo # 5:** Lávese las manos con jabón por lo menos 20 segundos antes y después de tocar el pavo (20 segundos es lo que toma cantar el primer verso de "Feliz cumpleaños")
- ☞ **Consejo # 6:** Para descongelar más rápidamente el pavo póngalo 30 minutos en agua fría por cada libra de peso de su pavo.
- ☞ **Consejo # 7:** Hay tres maneras seguras de descongelar los alimentos: en el refrigerador, en agua fría y en el horno microondas. Cuando use el microondas para descongelar, siga las instrucciones en la etiqueta del producto y cocínelo inmediatamente después de descongelarlo.
- ☞ **Consejo # 8:** Precaliente siempre el horno. Utilice un termómetro de carne; cerciórese de que el pavo tenga una temperatura interna de 180 grados. Cuando el pavo se perfora con un tenedor, los jugos deben salir claros, no rosados.

### Sirviendo las porciones:

- ☞ **Consejo # 9:** Utilice un cuchillo, tenedor o cuchara diferente para servir cada plato. Al servir: ¡Mantenga los alimentos calientes caliente y los fríos en frío!
- ☞ **Consejo # 10:** Las sobras se deben guardar por un plazo de dos horas después de cocinadas. Utilice el pavo de sobra por 4 días. Recuerde... *cuando en duda, bótelo a la basura.*

### Aquí están los tiempos de cocción estimados por el USDA para su pavo del día de fiesta: (la temperatura debe ser más alta que 325 grados)

8-12 libras.....	de 2 horas y 45 minutos a 3 horas
12-14lbs.....	de 3 horas a 3hrs y 45 minutos
14-18lbs.....	de 3 horas y 45 minutos a 4 horas y 15 minutos
18-20lbs.....	de 4 horas y 15 minutos a 4 horas y 30 minutos
20-24lbs.....	de 4 horas y 30 minutos a 5 horas

### Por más información:

**Sobre carnes y avicultura llame al número de teléfono del USDA a 1-800-535-4555 (las horas especiales del día de Acción de Gracias son de 10 de la mañana a las 4 de la tarde.) o entre al Internet [www.usda.gov](http://www.usda.gov)**

# Previnendo caídas para los mayores de edad.

Es muy probable que usted se haya tropezado y caído varias veces durante su niñez y aún siendo adulto. Una rodilla raspa o un tobillo torcido ha sido probablemente el peor resultado de una caída. Sin embargo, a medida que uno envejece, el caerse traerá graves consecuencias. Para personas mayores de edad, un hueso quebrado puede poner gravemente en riesgo la salud. En particular, las fracturas de la cadera pueden conducir a serios problemas de salud e incluso causar la muerte. La mitad de las personas mayores que necesitan ser hospitalizadas por fracturas de la cadera generalmente no pueden volver a casa o vivir sin ser cuidados después de este tipo de accidentes.

Entre las personas mayores de 65 años o más, las caídas son la causa principal de muerte. En los EE.UU., uno de cada tres adultos de 65 años o más, se cae por año.

## Consejos para prevenir caídas para personas mayores de edad y ancianos

Muchas caídas pueden ser prevenidas. SafeUSA y el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades ([www.cdc.gov/safeusa/olderfalls.htm](http://www.cdc.gov/safeusa/olderfalls.htm)) ofrece estos consejos para ayudar a reducir caídas.

### *Comience un programa regular de ejercicio.*

Hacer ejercicios es una de las formas más eficaces para reducir caídas, ya que lo fortalecen y le ayuda a sentirse mejor. Los ejercicios que mejoran el equilibrio y la coordinación tales como el Tai Chi son los más beneficiosos. Pregúntele a su doctor o profesional de la salud acerca del tipo de programa que a usted más le conviene.

### *Pídale a su doctor que revise las medicinas que usted toma.*

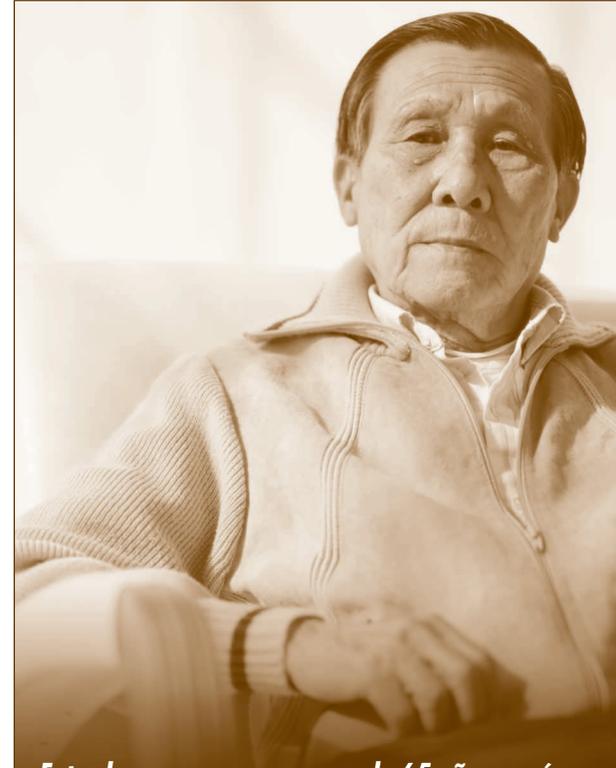
Dígale a su doctor o al farmacéutico que verifique todas las medicinas que usted toma, incluyendo aquellas que no necesitan prescripciones tales como medicinas para el resfrío. A medida que el cuerpo envejece, las medicinas lo afectan a uno de modos diferentes. Algunas medicinas, o las combinaciones de ellas, pueden ponerlo soñoliento o aligerar la cabeza, y esto podría causar una caída.

### *Vea a un Oculista y verifique el estado de su vista.*

Usted puede estar usando lentes incorrectos o tener una condición de cataratas o glaucoma que limitan la visión. Si usted no ve bien, es más probable que vaya a caerse.

### *Haga que su casa sea más segura.*

- ♦ Debido a que las caídas casi siempre ocurren en su hogar es muy importante que se asegure que su casa esté fuera de peligro.
- ♦ Quite cosas que lo podrían hacer tropezar (tales como diarios, libros, ropa, y zapatos) en la escalera o por sitios donde camina.
- ♦ Quite las alfombras pequeñas con las cuales usted se podría resbalar o póngales cinta o tela antideslizante por debajo.
- ♦ Mantenga al alcance de la mano los utensilios que usted usa diariamente así no tendrá necesidad de usar un banquillo para alcanzar a los gabinetes mas altos.
- ♦ Instale agarraderas en el baño y en la bañera.
- ♦ Coloque alfombras antideslizantes en la bañera o en la ducha.
- ♦ Mejore la iluminación de su hogar. Con el paso de los años, sus ojos necesitarán más luz para ver mejor. Las pantallas de sus lámparas o las bombitas blanqueadas pueden reducir el resplandor de la luz.
- ♦ Coloque iluminación y barandillas en todas las escaleras.
- ♦ Use zapatos cómodos y antideslizantes. Evite los zapatos atléticos con suelas labradas con profundidad.



**Entre las personas mayores de 65 años o más, las caídas son la causa principal de muerte. En los EE.UU., uno de cada tres adultos de 65 años o más, se cae por año.**

**Por más información, llame a SafeUSA al 1-888-252-7751**

# Consejos para prevenir incendios en otoño

**Cocinas, estufas, pipas y cigarrillos son causantes principales de incendios que afectan a los ancianos. Usted puede evitar incendios.**

## COCINAS

- ♦ La mayoría de los incendios en la cocina ocurren cuando se deja olvidado algo en la estufa o en el horno.
- ♦ Si usted debe salir de la cocina, lleve una cuchara de madera o algo que le recuerde que tiene que regresar a la cocina.
- ♦ Nunca cocine con mangas largas o flojas que puedan prenderse fuego fácilmente
- ♦ Siempre caliente el aceite a fuego lento y tenga más cuidado al freír comida en aceite o manteca. Nunca apague con agua el fuego causado por manteca caliente, ponga una tapa sobre el fuego y deje que el fuego se ahogue. Nunca utilice la estufa o el horno de su cocina para calentar su hogar.

## ESTUFAS Y CALENTADORES DE AMBIENTE

- ♦ Compre solamente los calentadores y estufas aprobadas por Underwriter's Laboratorio (UL).
- ♦ Use solamente el combustible recomendado por el fabricante de la estufa o el calentador.
- ♦ No use calentadores en el baño o en lugares húmedos.
- ♦ No use su calentador como almacén.
- ♦ Mantenga su calentador lejos de combustibles tales como papel, alfombras, y equipos eléctricos.

## FUMADORES

- ♦ No deje cigarrillos encendidos en los ceniceros sin atender.
- ♦ Use "ceniceros seguros" con bordes anchos.
- ♦ Vacíe todos los ceniceros en el excusado o en agua antes de ir a dormir.
- ♦ Nunca fume en la cama.

El otoño es una época de hojas coloridas, vientos energéticos y fuegos acogedores. Sin embargo, la Administración de Incendios en los Estados Unidos USFA (United States Fire Administration) nos recuerda que el otoño es también una época de incendios peligrosos que pueden destruir propiedades y arriesgar su vida. Durante la semana de la prevención contra los incendios ( del 7 al 13 de octubre), aproveche para aprender estrategias para prevenir incendios:

1. Instale alarmas de humo fuera de cada dormitorio y en cada piso de su hogar, incluyendo el sótano. De acuerdo con el programa de Safe USA (Protección de los EE.UU.) las alarmas de incendio o detectores de humo reducen a la mitad las posibilidades de morir en un incendio.
2. Organice un plan de escape para toda su familia en caso de incendio y practíquelo cada seis meses. Típicamente, usted y su familia disponen de dos minutos para salir afuera de una casa en llamas. Tenga previstas dos maneras diferentes de escape para cada persona y escoja un punto de encuentro afuera. Jamás regrese a una casa en llamas.
3. Enseñe a los niños a PARAR, CAER, y RODAR. Si la ropa de sus niños llegara a prenderse fuego dígalos que deberán PARAR o detenerse donde están, CAER al suelo, y RODAR repetidamente mientras se cubren la cara.

## Medidas de Seguridad para Ancianos en caso de Incendio

Más de 1.200 americanos por año mayores de 65 morirán a causa de incendios. Personas mayores de edad suman más del 25 por ciento de todas las muertes por incendios que incluye personas de todas las edades, y el 30 por ciento de las muertes por incendio que ocurren en el hogar. ¿Sorprendido? Los ancianos son los menos capacitados para actuar rápidamente en una situación de emergencia. En situaciones peligrosas y dependiendo de sus limitaciones físicas, muchas veces requieren de la ayuda de familiares o vecinos. Las medicinas también pueden afectarles la habilidad para tomar decisiones rápidamente. Por favor, asegúrese que los ancianos de su familia estén informados de cómo protegerse en caso de incendio.

## Información de USFA para saber cómo proteger a los ancianos de los incendios:

- ♦ **Identifique la salida de emergencia más cercana:** Sea que esté en su casa o en algún otro lado usted debe saber dónde se localiza la salida de emergencia más cercana. ¡Eso podría salvar su vida!
- ♦ **Conozca las medidas de seguridad contra incendios:** Cerciórese de que usted y sus seres queridos pueden escapar por puertas y ventanas aún con sillas de ruedas, caminadores y bastones que las personas mayores puedan necesitar para desplazarse.
- ♦ **Instale y mantenga los detectores de humo:** Es importante que las personas encargadas del cuidado de ancianos verifiquen que los detectores de humo están funcionando. Las posibilidades de sobrevivir un incendio se duplican si usted es advertido a tiempo con un detector de humo.
- ♦ **No se atísle:** Hable con los miembros de su familia, con el encargado del edificio, y con los vecinos sobre su plan de medidas de seguridad en caso de un incendio. Pídale al personal de emergencia, que mantenga su información personal en un archivo.

**Para obtener más información sobre cómo protegerse de incendios visite el sitio del Internet:**  
<http://www.cdc.gov/safeusa/fire/firesafe.htm>  
o llame a USFA al 1-800-238-3358



Su Salud es publicada trimestralmente por el departamento de servicios de Salud del Condado de Los Angeles. Por favor haga copias de este boletín para compartir con otras personas..

## Junta de Supervisores del Condado de Los Angeles



**Gloria Molina**  
**Yvonne Brathwaite Burke**  
**Zev Yaroslavsky**  
**Don Knabe**  
**Michael D. Antonovich**

**Fred Leaf, Director Interino**  
Departamento de Servicios de Salud

**Jonathan E. Fielding, MD, MPH**  
Director de Salud Pública y Oficial de la Salud

## Editores:

Cathy Pascual: *Gerente de Redacción*  
Maria Iacobo, Darcie Yukimura  
Visuwat Tony Taweessup: *Diseñador Gráfico*

## Office of Public Health Communications

241 N. Figueroa Street, Room 348  
Los Angeles, CA 90012  
213/989-7013 • Fax 213/481-1406

[www.lapublichealth.org](http://www.lapublichealth.org)